

# WYCHOWANIE FIZYCZNE

## ZADANIE NR 15

### TEMAT: MOSTEK – DOSKONALENIE TECHNIKI WYKONANIA.

#### **Zadanie dla wszystkich.**

Na miarę swoich sił i możliwości w pierwszej kolejności staramy się doskonalić technikę wykonania mostka. Odnośniki do filmów ukazujących technikę wykonania tego ćwiczenia znajdziecie w zadaniu nr 14. W drugiej kolejności doskonalimy technikę wykonania pozostałych poznanych ćwiczeń statycznych tj. stania na rękach i na głowie. Odnośniki do filmów pokazujących technikę wykonania tych ćwiczeń znajdziecie w zadaniu nr 9 ( oprócz pierwszego linku który nie wiedzieć dlaczego się tam wkradł bo dotyczy czegoś zupełnie innego ;-)) oraz w zadaniu nr 11.

Warunki bezpieczeństwa podczas ćwiczeń:

Proszę zastosować się do warunków bezpieczeństwa określonych dla ćwiczeń gimnastycznych i zawartych w zadaniu nr 9.

Ponieważ z najnowszych danych wynika, że nie powrócimy do normalnej pracy przed dniem 24.05.2020. więc zlecam Wam wykonanie zadania na ocenę z wf w formie pisemnej.

#### **Zadanie na ocenę dla wszystkich.**

Na bazie dotychczas zrealizowanych zadań ( 1-14 ) zaproponuj program ćwiczeniowy możliwy do realizacji w warunkach domowych, którego celem jest utrzymanie ogólnej sprawności organizmu. Program powinien się składać ogółem z minimum 10 ćwiczeń uwzględniających wszystkie główne partie mięśniowe i uwzględniać rozgrzewkę, część zasadniczą i wyciszenie organizmu po zajęciach.

#### **Warunki wykonania zadania:**

- należy je wykonać jako plik tekstowy w programie Microsoft Office Word podając treść zadania,
- plik opisać swoim imieniem, nazwiskiem, klasą oraz zwrotem „ ZADANIE DOMOWE NR 1 – WYCHOWANIE FIZYCZNE” - w celu szybkiej identyfikacji,
- plik przesłać jako załącznik do listu e-mail na adres roboczy [nexus6-6@wp.pl](mailto:nexus6-6@wp.pl) do dnia 1.05.2020. godz.15.00,
- pliki przesłane po tej dacie lub nieprawidłowo opisane nie zostaną zakwalifikowane do sprawdzenia i automatycznie uznane za nie wykonane,
- nie wykonanie zadania domowego nr 1 skutkuje otrzymaniem oceny niedostatecznej,
- w razie trudności proszę to zgłosić.

\* - ocena z zadania zostanie umieszczona w dzienniku elektronicznym i będzie traktowana na równi z oceną ze sprawdzianu.